

Ausbildungskonzept

Eutonie Gerda Alexander®

Methode zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse

Weg, Mittel und Ziel der Eutonie Gerda Alexander

Grundlage der Eutonie-Methode ist das humanistische Menschenbild.

Das Wirkungsfeld der Methode ist der menschliche Körper, besonders im Hinblick auf seinen Spannungszustand, den Tonus. Der Körpertonus des Menschen wird beeinflusst von den miteinander in Beziehung stehenden körperlich-seelischen und geistigen Ebenen des Menschen.

Durch deren Untrennbarkeit wirkt die Eutonie-Methode auf die menschliche Ganzheit ein. Eutonie ist keine Symptombehandlung, sondern regt Lernprozesse an, die heilend wirken.

1. Der Weg: Körperbewusstsein

Körper-seelische Wahrnehmungsfähigkeit fördert den ökonomischen Umgang mit dem Körper entsprechend seiner biophysikalischen Gesetze. Das bewusste Fokussieren einzelner Körperteile und ihrer Funktionen mit Hilfe der Eutonie-Prinzipien führt durch einen Erfahrungs- und Lernprozess zu einem ganzheitlichen Körperbewusstsein.

Dies beinhaltet die seelisch-geistige Ebene, die sich in Körperempfindungen offenbart. Das Ichbewusstsein entwickelt sich als eine Basis für biosoziale Beziehungsfähigkeit: Ein Leben in und mit der Umwelt.

2. Die Mittel: Die Eutonie-Prinzipien

Gerda Alexander (1908 – 1994) entwickelte aus den Phänomenen des Körpererlebens die Eutonie-Prinzipien als methodische Mittel.

Sie führen durch praktische Übungen zu Körpererfahrungen und Lernprozessen.

Ihre Anwendung in präserter Achtsamkeit und respektvollem Umgang mit dem fassbaren und fühlbaren Körper dienen der Entwicklung des Körperbewusstseins.

3. Das Ziel: Tonusflexibilität, Gesundheitskompetenz, Sozialkompetenz

Eine gesunde Tonusflexibilität zeigt sich in der Fähigkeit des Menschen, seinen Tonus angemessen und bewusst auf seine aktuelle Situation einzustellen.

Der Mensch lernt, seinen Körper mit seinen Strukturen, Funktionen und Gesetzen zu verstehen und folglich besser mit ihm, d. h. mit sich selbst, umzugehen:

Nicht „Ich habe einen Körper“, sondern „Ich bin mein Körper.“

Aus dem Verständnis für sich und dem angemessenen Umgang mit sich selbst erwächst die Fähigkeit zur menschlichen Beziehung in der biosozialen Umwelt. Der Mensch kann als Beziehungswesen in seinem sozialen Umfeld leben, ohne sich selbst zu verlieren:

Körperbewusstsein – Ichbewusstsein – soziales Bewusstsein

Somatopsychisches Lernen und Lehren: Eutonie-Methodik – Eutonie-Didaktik

METHODIK – Was wird unterrichtet?

Die Wirkung der Eutonie (Erfahrung)

- Eutonie: Ein Weg – ein Ziel
- Körperbewusstsein
- Tonusregulierung, Tonusadaption
- Berührung – Kontakt – Transport
- Innen- und Außenraum
- Selbsterfahrung, Selbstverantwortung
- Fühlen – Denken – Handeln
- Praktischer Alltagsbezug
- Eutonie im sozialen Kontext
- Kreatives Gestalten

DIDAKTIK – Wie wird unterrichtet?

Die Vermittlung der Eutonie (Wissen)

- Kunst des Unterrichts:
Aufbau des Lernens und Lehrens,
Gestaltung von Lernprozessen
- Art des Unterrichtes:
Fragen (Sokrates), Dialog, Neutralität
- Selbstverantwortung, keine Suggestion
- Setting: Gruppen- und Einzelunterricht
- Vermittlung körperlicher Selbsterfahrung
Funktionen, Strukturen, Schwerkraft
- Praktische Integration in den Alltag

Methodik

Eutonie Gerda Alexander® ist eine somatopsychische Lernmethode im Zwischenbereich von Körperpädagogik und Körpertherapie.

Somagogik bezeichnet die somatopsychische pädagogische Tätigkeit und den Lernprozess: Griechisch: *soma* = Körper, Leib; *agein* = führen, begleiten: Agogik.

Die Eutonie gründet auf der unvoreingenommenen Anerkennung der Persönlichkeit des Einzelnen, ihm wird mit Achtung und Wertschätzung begegnet.

In einem geschützten Erfahrungsraum begegnen sich PädagogInnen und SchülerInnen, KlientInnen und TherapeutInnen, um gemeinsam Ressourcen zu entdecken.

Der Lernprozess gestaltet sich für beide in einem Dialog. Das partnerschaftliche Lernen lässt Fragen zu und ermutigt zur Wahrnehmung und Selbsterfahrung. Stabilisierung und Sicherheit stehen im Vordergrund, damit die KlientInnen Vertrauen entwickeln.

Vertrauen ist eine Voraussetzung, um Neues zu entdecken, zu erproben, zu lernen.

Didaktik

Gerda Alexander entwickelte die Didaktik zur Unterrichtskunst.

Die drei Aspekte Pädagogik, Therapie und Bewegungsgestaltung stehen nebeneinander, sie ergänzen sich und werden je nach Situation der Teilnehmer/innen angewandt.

Es gibt keine festgelegten Lektionen oder Übungen. Nach angeleiteten Übungen wird ein selbständiges Experimentieren mit eigenen Bewegungsimpulsen gefördert.

Die Anleitungen der Eutonie-Prinzipien gelten der bewussten sinnlichen Wahrnehmung, sie werden im dialogischen Prozess mit den Teilnehmenden gestaltet und respektieren die Gesetze des Körpers:

- Das sensomotorische Nervensystem mit seinen Regelkreisen
- Das vegetative Nervensystem mit seinen Regulationsaufgaben
- Das Skelett mit seiner Statik und Funktion
- Der Stütz- und Bewegungsapparat mit seinen strukturbildenden Funktionen
- Das Gesetz der Schwerkraft mit seinem Einfluss auf die Körperfunktionen
- Der Umwelteinfluss und seine psycho-somatische Verarbeitung

Methodik und Didaktik durchdringen und bedingen einander.

Grundthemen und Praxis der Eutonie-Methode

"Was ist Eutonie? Eutonie ist ein westlicher Weg zur Erfahrung der körperlich-geistigen Einheit des Menschen. Nicht durch Versenkung, sondern durch Erweiterung des Bewusstseins werden schöpferische Kräfte entfaltet und zugleich die soziale Kontaktfähigkeit aktiviert – ein Entwicklungsweg, der die Qualität der Persönlichkeit freilegt und ihr die Anpassung an das Leben der Gemeinschaft ohne Verlust der Eigenheit ermöglicht."

(Gerda Alexander: EUTONIE, 1976)

Eutonie-Prinzipien

Die Grundthemen des "In-der-Welt-Stehens" im humanistischen Sinne werden durch die praktische Anwendung der methodischen Eutonie-Prinzipien vermittelt.

- Berührung:** Der Mensch wird berührt durch die ihn umgebende Welt.
Diese Berührung wirkt auf ihn ein und bewirkt Veränderungen in ihm.
- Kontakt:** Der Mensch nimmt Kontakt auf zu seiner Umwelt.
Sein Kontakt wirkt auf die Umwelt ein und bewirkt Veränderungen in ihr.
Im Dialog zwischen Berührung und Kontakt wird die Wechselwirkung von Innenwelt und Außenwelt erfahren.
- Transport:** Die der Schwerkraft entgegengesetzt wirkende Kraftübertragung ist eine Voraussetzung für die Aufrichtung des Menschen.
Die Aufrichtung stellt den Menschen in seine besondere Beziehung zu seiner Umwelt.
- Präsenz:** Gerda Alexander wählte dieses Wort für die bewusste körperliche Anwesenheit in der Gegenwart:
Sich seiner Selbst inne sein in Raum und Zeit.
- Intention:** Intention setzt Präsenz voraus: Fähigkeit und Bereitschaft wahrzunehmen, was wahr ist und das zu tun, was zu tun ist.
Sie ist Voraussetzung für einen angemessenen, situationsgerechten Tonus (griechisch: eu – tonos).

Die Grundprinzipien werden ergänzt durch Wahrnehmungs- und Bewegungsintentionen.

Bewegungsgestaltung

Die Eutonie-Prinzipien werden in Bewegungssequenzen einzeln oder in Kombinationen angewendet. Die Teilnehmer gestalten ihre Bewegung allein oder mit anderen im Duo, Trio, oder als Gruppe. Dabei wird das Prinzip Kontakt (Nähe/Distanz) bewusst eingesetzt.

- Bewegungsimprovisation: Freie, intuitive Bewegung zu einem gegebenen Thema.
 - Bewegungsstudie: Aus der Improvisation wird eine wiederholbare Form entwickelt.
- Bewegungsfreude und Kreativität werden gefördert.

Kontrollpositionen

Gerda Alexander entwickelte Körperpositionen, in denen durch die Wirkung der Schwerkraft ohne Muskeleinsatz die Dehnfähigkeit des elastischen Körpergewebes und Beweglichkeit der Gelenke erfahren werden. Damit können die subjektiven Selbsterfahrungen überprüft werden. Der Körper gibt ein biophysisches Feedback, das subjektive Körpergefühl wird objektiviert. Damit wird das Subjektiv zum Objekt, der Mensch fühlt und erlebt sich selbst:

„Ich fühle meine Hand, meine Hand – das bin ich.“